RECOVERY KERNEL

Qorshe joojin ah: 3-MMC.

3-Methylmethcathinone (Metaphedrone) — Isticmaalka Deggana, Xoogga Saarka Daroobo, iyo Isticmalka Daroro Badan.

Guddiiga kaas oo jiritaankiisa sabab u ah in isticmaalka khatarta badan, ma aha ka bixitaanka, ay ku jirto khatarta ugu weyn.

⚠ KHEYRADA DHEERISKA XALINTA DHOORISTA – MA AYSAN AHIN TALO BOGUS. | Dhibaatada: wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka ama dir findahelpline.com.

Ka bixitaanka 3-MMC, marka laga yiraahdo, si badanaa ma aha qaybta ugu khatarta badan ee joojinta. Waxyaalaha khatarta ah waa isku darka daawada – waqtiga gaaban ee ay wax ka sameeyaan oo keenaya in la qaado daawada mar kale kasta 30 ilaa 60 daqiiqo, wakhtiyo dheer, taasoo keenta dhibaatooyin badan oo ku yimaadda caadi ama ah iyo sabab u ah in aysan jirin meel ay joojin karto. Buuggani waxa uu ku socdaa xaqiigan: sidii loo ilaalin lahaa dhammaadka isku darka daawada, fahamka waxyaalaha ka dambeeya, iyo – maaddaama isticmaalka 3-MMC aad u badan tahay inuu la jaanqaado daawaayaal kale – si loo fahmo sida ay u wada shaqeeyaan.

Qeybta 0 -- Amniga Degdeg ah: Akhri Halkan Marka Hore.

Xaalad caafimaad oo degdeg ah.

HADDII ADIGA OO XALOOQAN YAHAY AMA WAXAAD KALA BOGANAYSO KAAS OO AH MID WEYN, OG: CUNSIIS, DHEELTUM SI DEGDEG AH AMA FUDUDEYNAAN, QORRAX SAAMEYN U YEELA, FAALLADA XANNIBKA EE HALAGSANAAN, XASAASIYE AMA WASWAAS KALA DUWAN, AMA WAAYO GAARSIIS. TANI WAA SUNTA LA MID AH OO DHEELTUM IYO NEUROLOGICAL AWOOD U YEELA. WAC adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka. DAKHLAADKA DHEERIGA AH WAXA UU KORDHIYAA HAL-KALA-HAYN WALBA, MA ISKU SOO DHAFEEN MID KA WARRAMA.

Xaalad caafimaad oo degdeg ah.

HADDII LAGU ISTICMAALO OPYOIDDA WAXA KALA SOO SAARAY 3-MMC (GAAR AINNAAN XALADDA "CHEMSEX" OO AY UUJISO DHEER AH UBAAHAN TAHAY), OG HADDAAN NEFS GAADHSIISKA YARAANAYO AMA ISKU DAYO, MIDAB BUUCA AH EE SHAQOOYINKA AMA QARAMAAREEDKA, IYO CAADADA. TANI WAXAA AH DHEEREEN OPYOID. HADDII AAN HELIN NALOXONE, SAMEE INTAA OO DHAMEE: WAAYO adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka SI DEGDEG AH. INTII U DARSATEY EE DIMOQRAADIYADDA LA XUSHTAY Ee KU XIDHNAN 3-MMC WAXAA AY KA TIMI DOONTEED QARANYO KALA DUWAN, OO BADANKA AH OPYOIDDA IYO CAADADA KALA DUWAN.

⚠ DHEERTAG

Guddiyaani ma bixin doono jadwalka joojinta isticmaalka daawada guri, tilmaamaha ku celiska daawada, ama tilmaamo kordhista daawada ee 3-MMC. Sababta oo ah khatarta daawadani waxay ku tusinaysaa socod dheer iyo saameyn joogto ah, mana jiro hab mas'uuliyad leh oo lagu samayn karo jadwal "amni ah" oo loogu celinayo daawada—wax kasta oo tiro ah ayaa si khalad ah u muujinaya khatar aan la saadaalin karin. Guddiyaani waxa uu

bixiyaa qaab dhismeedka kaaga caawinta inay ku joojiso isticmaalka daawada si ammaan ah, iyo horumarinta xarunta caafimaad iyo taageerada oo kaa caawinaysa inaad joojiso.

Qeybta 1 — Sababta Cudurkaan Joojinta Uu Ku Dhaqaaqsado Isticmaalka Xad-dhaafka ah, Ma Aha Kaliya Daraasiiska.

THE CENTURION - Habka ka dhigaya dhammaan kulanka mid adag.

3-MMC-ga waxa uu leeyahay waqti gaaban oo ay daadku ka baxdo jirka (plasma half-life), kaasoo ka yar saacaddan, iyadoo saameyntu laga yaabo inay bilowdo inay yaraato saddexdan ilaa sagal saacadood gudahood ee lacagta la qaaday. Xawaarahaas ayaa ah sababta ugu weyn ee ay tan noqotay mid caan ah ka dib markii mephedrone laga mamnuucay, waxaana sidoo kale ah sababta oo ah in habka joojinta isticmaalkeeda ay tahay mid kala duwan inta badan kuwa ku yaal qaybaha kale ee xogtaani. Si aad ula midowdo daawada kale, ma jiri karto "lacag ugu dambeysan, hadda sug" oo gaar ah. Inkastaa oo, waxaa jira socod joogto ah oo mar walba dib loo bilaabayayo, lacag kasta oo la qaadayo, ilaa ay wax ka dhacdo – daal, dhammaanka lacagta, go'aan, ama xaalado ugu xumeyn doona. dhacdada caafimaad - ka soo saara.

Sababtaas awgeed, waqtiyada ugu muhiimsan ee loo baahan yahay si looga hor iska tago isticmaalka 3-MMC ma aha sidii loo maamuli lahaa calool-xumada ka dhalatay joojinta. Balse, waa in laga diyaariyaa qorshe cad oo ku saabsan sida shirkulka u dhacay – cidda aad kala hadli doonto, waxyaalaha aad ka fogeyn doonto, iyo waxa dhici doona saacaddii ugu dambeysay markaas ay dareerada dib loo isticmaali karo ay ugu xoog badan tahay. Qeybta 6-aad iyo qaybta ku saabsan joojinta dareeraha ee buugga caawinta ah (Recovery Guide) waxay si toos ah uga hadlaan arrintan.

Qeybta 2 -- Jadwalka Ka Bixitaanka

Maraaxis.	Window caadi ah.	Waa maxay waxa socda?
Dhaqdhaqaaqa degdeg ah ee xun.	Saacadaha ka dib marka la qaado daawada ugu dambeysay ee isticmaalka xad-dhaafka ah.	Cilmi baadhista ayaa muujisay in calool xanuun daran, niyad jaban, iyo inta badan dareen xooggan oo ku dhacaya qofka inuu mar kale qaato daawada ay sabab u tahay inay sii kordhiso isticmaalka daawada, halkii laga joojin lahaa.
Ka bixitaanka horay loo qorsheeyay.	Maalinaha 1-5.	Calool xanuun, walaac, hurdo la'aan, isbedelka cuntada; calaamadaha sambabada (neefsasho degdeg ah, kororka lacagta dhiigga ee nasnaanta) waxay ku sii jiri karaan maalinta koowaad ama labaad ka dib cunto badan oo aad u cabsatay, waxaana loo baahan yahay in aad la hadasho dhakhtar haddii ay socdaan.
Istiraafyada.	Isbuucii 1-4.	Nolitaanka iyo lacagta cuntada ayaa si tartame ah u hagaagaya.
PAWS	Bilaha 1-6.	Dareysiga iyo raadinta joogto ah ee yaryar, oo inta badan ay sabab u tahay calaamado la xidhiidhinaya dadaabyada ama

Maraaxis.	Window caadi ah.	Waa maxay waxa socda?
		dadka/meelaha la xidhiidhinaya.

Qaybta 3 — Sida Dheer ee Waxyaalaha Dib U Noqda Xaalad Caadi ah.

Marka lagu arko isticmaalka koontarool leh, calaamadaha ugu xun waxay inta badan ka banaanayaan maalmo. Laakiin, marka ay jiraan habdhaamyada joogta ah, wakhtiga caafimaadku waxa uu u baahan yahay 2 ilaa 6 usbuuc si ay moodadu iyo hurdu u noqdaan mid joogto ah, iyadoo suurtagal tahay inuu dhaco xaalado kala duwan oo socda muddo dheer, waxayna ku sii kordhin kartaa bilo. Haddii isticmaalka kimikaalada ama dawooyinka badan ay ka mid yihiin (Qeybta 6), wakhtiga caafimaadka ayaa sidoo kale kuxiran sida daawadaas loo xakameeyo — haddii laga daweeyo oo keliya 3-MMC marka ay tahay qayb ka mid ah hab muuqaal ah, waxay inta badan hoos u dhigaysa wakhtiga loo baahan yahay si buuxda loogu hagaajiyo.

LAA IIN LA DHAGEEJO.

Haddii aad joojisay oo maalmihii ugu horreeyay dareemay inay xitaa ka sii xun yihiin sidii aad filaysay, taas waxay la mid tahay waxyaalaha ay daawada firfircoonka ah ee sida degdegda ah u shaqeeya ay ku sameeyaan jirrada oo soo daawanaysa daawad kasta oo saacado badan lagu celceliyay. Tani ma aha calaamad ahaan in waxuunkaan aan shaqaynayn. Waa "crash"-ka uu tilmaamayaa habka laga hadlay Section 1.

Qaybta 4 — Waxaad U Badan Tahay In Aad La Kulanto.

- Dhacdada degdeg ah oo soo socota si dhaqso ah, halkii ay u badan tahay inay ku dhacdo si tartareen ah—waxaa la xidhiidhinayaa sida ugu dhakhsaha badan ee uu 3-MMC isaga baxa jirro.
- Dareen aad u sii kordha oo ku dhacaya saacadaha ugu horreeya ee la joojiyo daawada, kaas oo ka xoog badan dareenka dheer iyo yaryar ee caadiga ah ee ku xidhan daawadaha firfircoon.
- Cudurrada wadnaha ee ka dhasha isticmaalka badan oo aan kala goynin (calool xannibaad, garaaca wadnaha xoog leh) oo sii socon kara maalmo kaddib intii ay daawadu ka baxdo — hubi arrintan si taxadar leh halkeed u ogin in ay iska bixi doonto.
- Haddii isticmaalka kimikadaha ama dawooyinka badan ay ka mid yihiin hababka, kala soocida waxa ku dhacay 3-MMC laga yaabiin inay adkaan tahay marka loo eego saameynta ka baxa ama natiijooyinka kale ee dawooyinka la isticmaalo isla wakhtigaas.

Qeybta 5 -- Isbaris Jiniineed.

Jins / Kala duwanaansho	Wax ka ogow sababaha ay ku joojin karto daawooyinka. * Dhaqtarku wuxuu kugu tilmaami karaa in aad joojiso daawada haddii: * Aad la kulanto saameyn kaga. * Daawadu aysan waxba ka qaban xanuunkaaga. * Waxaad ku jirto daawo kale oo ay tahay inay isku daydo. * Aadan u qalmin daawadaas. Waxaa muhiim ah in aad la hadasho dhakhtarkaaga haddii aad ka fikiraysid inaad joojiso daawada. Ma jiraan sababo badan oo ay ku joojin karto daawada, iyo in aad ogaato sababta ayaa muhiim u ah.
DRD2 (Taq1A)	Dadka heesay geenta A1 waxay u badan tahay inay dareemaan saameynta kordhin la isku hagaajiyo (redosing) oo aad u xoog badan, sababtoo ah hoos u dhaca aagga receptors-ka ee aasaasiga ah oo ay ku sameysato socodka gaaban ee 3-MMC.
COMT (Val158Met)	Waxa uu xakameeyaa habka ka soo bixitaanka daadarka dopamine wuxuuna saameyn ku yeeshaa sida ay u baahnaan doonto qaabiyaha dabiiciga ah ee abuurista raaxada marka laga guro. Eeg Buugga Ka Bixitaanka, qaybta 6.
MAOA (uVNTR)	Xawaaraha ugu horreeya ee ka saarista amaahanka (monoamines) ayaa laga yaabaa inay saameeyaan sida degdega ah ayayna ku dhacdo marka raadinta uu dhammaado.

Qeybta 6 - Dhaqtarka badan iyo Xaaladda "Chemsex".

Isticmaalka 3-MMC badanaa ma dhaco si gooni ah. Fahamka waxyaalaha kale ee inta badan ka mid ah habdhaafkan waxay bedelaan waxa ay u baahan tahay joojinta amanka.

6.1 — Opioids ('Speedballing')

⚠ Xaalad caafimaad oo degdeg ah.

INTIISII DHALASHO EE LA XUSHTAY 3-MMC WAXAA BADANKA KU JIRAY DAWOO QARAN OO KALA DUWAN – SI BADAN, OPYOIDS OO LAGA QAADAY MARKUU LAGU DARAY STIMULANT. INAAD ISKU DARTO STIMULANT IYO OPIOD WAXAA KA SAMABAXA CALAAMATADA DAREENKA EE LABADA DAWOO, HALKANI WUXUU FAKRAAN U YEELSHAANAYA MID AMAAN AH. SAAMEEYNTA STIMULANT-KA WAXAY CARRAABIN KARA SAAMEEYNTA Naxdinta ee OVERDOSE-ka OPIOD ilaa ay ka sii daranto. HADDII TANI AWOOD U YEESHAD, HAYSOO NALOXONE, HAAN KA ISTICMAAL, WAANA U AQBAAL INAY AHAT RISK-KA UGU MUHIIMSAN EE BUUG-GAAREEYAHA.

6.2 — GHB iyo Methamphetamine (Dhaqdhaqaaqa "Chemsex" ama "Chemfun")

3-MMC badanaa loo isticmaalaa iyadoo la isku daro GHB iyo/ama methamphetamine meelaha lagu yeesho "chemsex". Kasta oo ka mid ah dawooyinka dheeraadka ah waxay leedahay habaynta kala baxa iyo amaanka u gaar ah, taasoo buugani ma qeexayo. Haddii tan ay ku cabbirto sida aad isticmaasato, akhri hagaha "Methamphetamine" iyo hagaha "GHB" ee ka soo baxaya "Recovery Kernel" oo ku yaal qaybtaan, iyadoo GHB gaar ahaan leedahay khataro kala bax ah (oo ay ku jiraan xumada) kuwaas oo u baahan akhriska amaanka caafimaad ee u gaarka ah, kaas oo laga heli karo qaybta 0 ee hagahaas.

6.3 - Isticmaalka Sunta (Injektooyin)

Haddii 3-MMC la isticmaalo iyadoo lagu shubayo, joojinta waxa ay u baahan tahay qorshe loogu talagalay baadhista fayrasyada dhiigga (HIV, hepatitis C) iyo qiimeynta meelaha lagu shubo. Adeegyada caafimaad ee gaar ahaan isticmaalka kimikalkasta iyo goobaha beddelka sindiga oo ku yaal inta badan magaalooyinka waaweyn waxay bixiyaan adeeggaan si sir ah, waana fursad wanaagsan in laaga soo xariiro xitaa ka hor inta laga bilaabi doono wax ka qabadka hab-maalmeedka isticmaalka.

6.4 — Xaalado Hore ee Cagaarshowga ama Dhaqdhaqaaqa Maskaxda.

⚠ DHEERTAG.

Taariikhda shaqsiska ama qoyska ee xanuunada wadnaha, cadaadiska dhiigga sare, cudurrada maskaxda (psychosis), ama cudurka bipolar waxay bedelaan qiimaynta khatarta ee 3-MMC, gaar ahaan marka la eego saameynta ay ku leedahay wadnaha iyo maskaxda. Haddii tan kugu khusaysa, sheeg si toos ah dhakhtarkaada – waxay saameyn u leh tahay sida degdegda ah ee joojinta dawooyinka iyo nooca caafimaad ee loo baahan yahay inta lagu jiro.

Qeybta 7 -- Isticmaalka Kala-soocida Falanqeyn.

Heer.	Fadlan, siin waxaad u jeeddo.	Waa maxay kuwan tan ku talinaysa?
1 — Tijaabo.	Isticmaalka hal ama labo jeer oo goor walbo, hal duqeyn, mana aha isticmaal joogto ah.	Qeybaha dib u dhiska naasleynta ee Guriiska Caafimaadka waxay inta badan ku filan yihiin; hubi dhakhtarka haddii calaamado la xidhiidhinaya timaha dhiigga ay ka yeesheen.
2 — Isticmaalka sharciga ah oo aan caadi aheyn.	Isticmaalka joogto ah, inta badan ku xadduudnaan in la celiyo daawada.	waan fahmay.
3 — Hab dhaban oo ku taktus ah.	Kulamo ay ku jiraan daawada badan oo la qaadaya inta lagu guda jiro saacdooyin badan, oo mar walba soo celinaya.	Waxaa laga yaaba in lagala tasho dhakhtar, gaar ahaan baadhitaan caafimaad ee timaha (cardiovascular), maadaama ay jiraan dhibaatooyin isku xidhan oo ka dhalan kara isticmaalka joogtiga ah.

Heer.	Fadlan, siin waxaad u jeeddo.	Waa maxay kuwan tan ku talinaysa?
4 — Isticmaalka joogto ah/kimikooyin/daruuro badan.	Cudurrada ku dhaca inta badan, sida daadka ama xanuunka calool-madiga, waxay u baahan yihiin daawayn degdeg ah. Isticmaalka joogto ah ee waxyaalaha ay ka sameysan yihiin GHB, methamphetamine, opioids, ama isticmalka sunta.	Xoogga saarka caafimaad ayaa si xoogan loo soo jeedinayaa; waxa laga yaabaa in la eego dhammaan noocyada dawooyinka, mana aha oo kaliya 3-MMC—eeg qaybta 6.

Qeybta 8 -- Qorshe Wax ka saarka Caafimaad.

Ma jiraan dawooyin laga helay FDA oo loogu talagalay ka fogeenta ama soo kabashada isticmaalka 3-MMC ama cathinone-yada sameynta leh, mana jiro hab caafimaad oo sax ah oo gaar u ah compound-kan. Sida ay u badan tahay in isticmaalka badan uu saameyn ku yeelan karo qalbiga, baadhitaan lagu ogaado xaaladda qalbigu waa mid macquul ah oo laga bilaabi karo, xitaa ka hor intaadan la hadlin hab-dhaqanka shakhsiga. Tani waxay gaar ahaan muhiim u tahay haddii shakhsigga uu dareemayo garaaca wadnaha, xanuunka qalbige, ama garaac aad u sarreeya inta lagu jiraa isticmaalka badan.

⚠ DHEERTAG

Gujiidani ma soo socon doono tilmaamaha ku saabsan celinta daawada si tartib ah, jadwalka dib u bilowga iyo yareynta daawada, ama talooyinka ku saabsan sida loo adeegsado 3-MMC, ama wax kasta oo daawadood ah oo la isticmaalo si loo ilaaliyo joojinta. Dhakhtar ka shaqeeya hababka dhabta ah ee aad u isticmaalsato, inta aad ku jirto, iyo waliba waxyaalaha kale ee aad isla xigto ayaa ah ilaha ugu fiican ee macluumaadkaas.

Waa maxay waxyaalaha aad u keenin karto kulankaas?

- Sheegista cadaadiska ah ee muddada caadiga ah ee shaqo, inta jeer ee la cusbooneysiiyo, iyo habka lagu soo celinayo.
- Waxyaabaha kale ee la isticmaali karo, gaar ahaan opioids, dawooyinka kale ee firfirinta leh, GHB, ama alkohoolka.
- Waxaa lagaaga qaadayaa su'aal ah: Miyaad ka ogaatay calaamado xidhidhka dhiigga oo soo muuqday intii lagu jiray ama kadib isticmaalka dawooyinka? Xitaa haddii calaamadahaas ay ku dhammaadeen iyadoo aysan jirin wax caafimaad ah oo la sameeyo.
- Haddii isticmaalka dawooyinka lagu shubo jidhku yahay qayb ka mid ah habdhaafada, si loo diyaariyo baadhista caabuqa bakteeriya iyo fayras (BBV).

Qeybta 9 -- Qorsheka Caafimaadka (Ka Dib Xanuunka).

Tabaabarkan waxa laga bilaabayaa marka arrimaha caafimaad ee degdega ah (Qeybta 0) ay dhammaadaan.

Tabaabarka 1 - Aasaaska Biology-ga.

- 5-MTHF (folate firid) -- waxay taageerta soo saarista dheertereenada ku xiran methyl, oo ay ka mid yihiin kuwa warshadhka neeroowga.
- Magnesium glycinate – waxay taageerta naxdinta iyo caafimaadka sambabada ka dib dhibaatooyinka culeyska leh.
- Omega-3 (EPA/DHA) - Waa caagto ah oo ka caawinaysa xakameynta culeyska maskaxda iyo difaaca wadaha dhiigga, waxayna leedahay ammaan ku dhisan.
- Inabsiiska joogto ah iyo taageerada elektroliitka maalmaha ugu horreeya— badanaa, isticmaalka khatarta leh wuxuu sababaa kordhinta cayriinta oo ay ku dhacdo daqnaan iyo cadaadis saameynaya wadaha.

Tabaabarka Caafimaad ee Heerka 2.

Hubinta caafimaadka timaha dhiigga haddii ay jiraan calaamado laga arkay inta lagu jiray isticmaalka khatarta ah. Go'aanada ku saabsan dawooyinka loo adeegsado xannuunka (bupropion, NAC, ama kuwa kale oo marka qaar laga soo celiyo) waa inay ka mid yihiin wada hadalka dhakhtarka ee qaybta 8, iyadoo la eego qaabkaaga gaarka ah iyo waxyaalaha kale ee aad isticmaali karto.

Tabaabarada heerka 3 - Nidaaminta Nidaamka Neerfaha iyo Dib u habayn ka Sameynta Deegaanka.

- In kordhin ama xanninin ka saarista kaynta soorsadka ayaa ah mid aad u muhiim ah oo leh saameyn weyn, maadaama ay si toos ah u saameeyo helitaanka soorsadka, taasoo ku dhirsaarta wareerka dib-u-celinta ee la tilmaamay Section 1.
- Neefsada maalin walba iyo jimicsiga cagaar ah— waxay taageeraan hagaajinta dopamine-ka iyo kobcinta caafimaadka wadaha ee ka dib dhibaatooyinka ay keento cuntada badan.
- Qorsheyn gaar ah oo loo sameeyo meelaha ay dhacday falalka xadgudubka ah – codsiyada ku saabsan isticmalka dawooyinka khatarta ah, goobaha gaarka ah, iyo dadka la xiriiray. Waxaa laga filayaa in la sameeyo isbeddelo dhab ah, oo aan ahayn kaliya niyad-jab.

Qeybta 10 — Aqoonsiga Degdegga ah, Dib-u-celin.

⚠ Xaalad caafimaad oo degdeg ah.

TAGA DHAGEE: HALABKA DHEERTA AH WAA INAAD HADAAD LA SOO KALA TAAGO: Cuntada wadnaha, garaaca degdeg ah ama mid aan caadi ahayn, heerkulka jirka oo aad u sarreysan, daadadka, kacdoonka ama maskax-ku-dhaqaajiyayaasha xooggan, ama luminta maskaxda— inta lagu jiro cunista badan ama saacadaha ka dib. HADDII DAAWOO SIIDA U AHAYN LAGA QAADAY: Neefsasho yaraatay ama joogsatay, rimma ama farxad la mid ah, jawaab la'aan— haddii suurtagal tahay, siida u adeegso oo wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka.

HADDII AAD LA SOO KALA TAAGO XASUULKA HOOSE: Moodo xumo, daal, iyo dhibaatooyin lagu qabo seexashada la'aan, taasina ma aha halis degdeg ah oo u baahan in aad tagto

qaybka caafimaadka ee degdega. La soo xiriir dhakhtar maalintaas oo kale, laakiin tani masiiyeen ER-level emergency.

Qeybta 11 - Jaakadda Buugga Tilmaanta oo dhammaystiran.

Haddii tan ku khusaysa.	Arag.
Waxyaabaha guunniyada ee ku saabsan kafka 3-MMC iyo biyolojiga iyo jinsiyadaha.	Recovery Kernel – Habraadda ka soo kabashada isticmalka 3-MMC (buug wadaagno).
Isticmaalka isla mar ah ee Methamphetamine.	Recovery Kernel – Protokoolka Joojinta: Methamphetamine.
Isticmaalka isla mar ah ee GHB/GBL/1,4-BD.	Recovery Kernel – Habraanta Joojinta: GHB
Isticmaalka isla xigga ee dawooyinka opioid.	Recovery Kernel – Habraanta Joojinta: Opioidyada.
Caynaha kala duwan ee sinnaanta ah.	Recovery Kernel – Guri Sharraxaadda Daraasada Xoogga Badan ee Maskaxda.
Dib u habaynka hurdo.	Buugga Koowaad - Protokoolka 09, Dhirta Nolosha.
Dib u habayn eco-ka / yareynta fureesiga.	Buugga Koowaad - Qorshe 05

Qeybta 12 — Xirmo.

QALBIYAD.

Waxa ka dhigaya inay ku adkaan doonaan joojinta isticmaalka 3-MMC ma aha kala baxa dheer oo xowli ah, laakiin waxa muhiimka ah ayaa ah in daawadu isku daydo inay sameyn karto si ay kuu qanciso inaad qaadatid "mar kale", mar walba, saacad kasta. Ogaanshaha tan inay tahay hab u orasho, oo aan ahayn khaladaad shakhsi ah, waxay ka mid tahay dagaalka ugu weyn. Inta kale waa waxa ku qoran Qeybta 6 iyo Qeybta 9: helitaanka faallo buuxda caafimaad-ka-hawlkaraha, isbedelka waxyaalaha aad gaari karto, iyo abuurista nolol leh faydamihiisa la soo noqnoqda ee dhabta ah - shay awoodii 3-MMC ay u doonaysay inay ku qanciso.

Khasaare-dhaafiska: Talo caafimaad ah ma aha - Maaha beddelka daawaynta degdega ah.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357